9.036 Morčacie prsia na pražský spôsob 100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
morčacie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
vajcia	9	0,45	9	0,45	12	0,60	14	0,70
hrášok sterilizovaný b. n.	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
šunka	0,30	0,30	0,30	0,30	0,40	0,40	0,50	0,50
olej	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	0,50	0,42	0,60	0,51	0,70	0,59	0,80	0,68
múka hladká	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,70	0,70
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
horčica	0,05	0,05	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	93		103		124		140	
hmotnosť mäsa v g	43		53		64		70	
hmotnosť šťavy v g	50		50		60		70	

Receptúra

Výrobný postup

Morčacie prsia umyjeme, osušíme, nakrájame na väčšie pláty, ktoré naklepeme, osolíme a potrieme horčicou. Na časti oleja pripravíme z vajec, hrášku a nakrájanej šunky praženicu, ktorou plníme pripravené mäso. Naplnené rolády zaistíme ihlou a opečieme na oleji, pridáme očistenú, nakrájanú cibuľu, podlejeme vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, odstránime ihly a nakrájame na porcie. Šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou a varíme ešte 20 minút.
Prílohy: rôzne upravené zemiaky, ryža, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		Bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	535	129	14,07	6,5	3,1	3,1	0,3	24,3	0,8	0,015	0,1	0,1	0,8	3,4
B	629	151	16,27	7,6	3,7	4,0	0,3	28,0	0,9	0,016	0,1	0,1	0,9	4,0
C	742	178	18,88	9,0	4,3	4,9	0,4	33,5	1,1	0,021	0,1	0,1	1,1	4,6
D	889	213	21,4	11,4	5,5	5,9	0,5	38,8	1,3	0,02	0,1	0,1	1,3	5,2

			2							5				